COAY Books

目录
Content

- 第1节：自序　生活需要的是心思(1)
- 第2节：自序　生活需要的是心思(2)
- 第3节：老公教给我的第一课
- 第4节：看《金婚》，向文丽和庄嫂偷师
- 第5节：聪明女人都是"省长"(1)
- 第6节：聪明女人都是"省长"(2)
- 第7节：瞧！大明星也是悭钱达人
- 第8节：老公的零花钱，要省还要有面子(1)
- 第9节：老公的零花钱，要省还要有面子(2)
- 第10节：睡个美容觉，比用雅诗兰黛还有效(1)
- 第11节：睡个美容觉，比用雅诗兰黛还有效(2)
- 第12节：糖米油盐酱醋茶，厨房与美丽的不解之缘
- 第13节：果蔬也疯狂，低成本制造草根美女
- 第14节：汉方养颜，大牌化妆品靠边站(1)
- 第15节：汉方养颜，大牌化妆品靠边站(2)
- 第16节：给化妆盒"减肥"
- 第17节：给化妆品保鲜，就是给钱包"保险"(1)
- 第18节：给化妆品保鲜，就是给钱包"保险"(2)
- 第19节：给化妆品保鲜，就是给钱包"保险"(3)
- 第20节：宠爱自己，手先开始
- 第21节：健身，花小钱省大钱
- 第22节：巧做家务，我的零成本塑身计划(1)
- 第23节：巧做家务，我的零成本塑身计划(2)
- 第24节：捂紧钱包去办卡(1)
- 第25节：捂紧钱包去办卡(2)
- 第26节：VIP街头健身会所，无卡也能修身健体(1)
- 第27节：VIP街头健身会所，无卡也能修身健体(2)
- 第28节：腹式呼吸，流畅曲线至IN法
- 第29节：找寻"遗失的美好"
- 第30节：消灭肥肉，从办公室开始(1)

- 第31节：消灭肥肉，从办公室开始(2)
- 第32节："镇柜之宝"不可少
- 第33节：新品上市时逛街，换季打折时出手(1)
- 第34节：新品上市时逛街，换季打折时出手(2)
- 第35节：颜色不适合，大牌又怎样
- 第36节："量体变衣"，效果更胜一筹
- 第37节：善于百搭，百变美丽
- 第38节：不可不知的外贸小店淘衣经
- 第39节：FASHION男的打造大计(1)
- 第40节：FASHION男的打造大计(2)
- 第41节：细节决定成败

第1节：自序　生活需要的是心思(1)

自序　生活需要的是心思

我和老公是相亲认识的。第一次见面，除了感慨还是感慨。都21世纪了，还有这么古朴的人，老天爷真会开我的玩笑。不过，在我的精心装扮下，老公越来越帅气，越来越绅士了，以至于一说起我的"丰功伟绩"，老公就面露崇拜状，口中念念有词："我对你的敬仰有如长江之水延绵不绝,又如黄河泛滥一发不可收拾……"

于是，我趁机向老公灌输：女人的眼光如何好，女人对数字是如何敏感。总之一句话，我要掌权，掌管家里的财政大权。老公眨巴眨巴眼睛，露出一抹"我等着看你出糗"的笑容同意了。我从此走上了一条"不归路"--出任家庭CFO。

最初的兴奋很快就被烦恼取代：不管每个月我怎么精打细算，到月底还是光光一族。那时候，好怀念谈恋爱的日子啊--可以每天甜蜜地花前月下，可以天南海北到处去玩，可以通宵达旦地泡吧"哈皮"，可以看到心仪的衣服不问价钱地刷刷刷……我的婚前生活是多么灿烂啊。

所以，几个月的亲身实践让我充分体会到：这CFO真不好当。正当我要打退堂鼓时，老妈告诉我：生活是一门艺术，需要的不仅是钱，更多的是心思。

现在，你再来我家做客，看到的绝对不是焦头烂额的我坐在桌子前，像一个老会计，对着一堆账单，拿着计算器，在那里头疼；而是一个优雅、知性、幸福的小女人，轻轻松松亮出自己的拿手菜，微笑接待每一位客人。

很多朋友羡慕我，说我嫁得好，所以才衣食无忧。其实，还是老妈那句话，生活需要的是心思。

对于找老公，我更看中的是人品和能力。我从来不梦想要嫁一个多金又温柔的钻石王老五，我只希望他踏实肯干、有上进心，就像股

市里的潜力股，只要我长期持有，相信这支股票一旦涨起来，就像嫦娥奔月一样，想停都停不下来。

对于房子、车子，我没有过多的要求。凭着我的聪明才智和我的"潜力股"，难道还挣不出那些砖砖瓦瓦？再说，我们可以先贷款买一套小户型的房子，每个月的按揭就是我们努力工作的动力。

第2节：自序　生活需要的是心思(2)

身体是革命的本钱。我买了好多家常菜谱，没事儿就鼓捣美味爱心餐。因为病从口入，所以我要为家人把好健康关，同时也让老公看到我对他的浓浓爱意。

如今中医养生之道风靡大江南北，我怎么能落后呢？用一些花花草草、瓜果蔬菜来保养我这张脸，别说，效果还真不错呢。

老妈说，过日子不怕花大钱，就怕花小钱。那么，我就在日常购物上下下功夫，非必需品不买，非实用品不买，坚决抵制看见打折就心里长草的疯狂行为。

……

当然，不是我自夸，结婚这几年，虽然每天一睁眼就欠银行的按揭，但是我们俩有房有车，每年保证出去旅游两次，平日里还时不时看看电影、逛逛公园，对待亲戚、朋友、同事该有的礼数我们都做到了，还养了一个活泼可爱的小女儿……这军功章上也有我的一半吧？不，是一大半。

毫不客气地说，我和老公是打工小白领中最普通的一对，满大街都是我们这样的人。我们生来就没有含着金汤匙，那种拎着名牌包包出入高级场所，每天吃山珍海味、喝美酒佳酿的生活不属于我。对于我来说，用钱堆砌起来的奢华生活，看起来光鲜亮丽，实际上还比不上一碗白米粥、一碟花生米来得温馨、纯粹。

但是，我们还是得理财呀，要让有限的收入营造出最美好的生活。在失败了N次后，我总结经验、吸取教训，再汇集了老妈、好友、同事、论坛各位大虾的高招绝活，奉献给大家这道饕餮大餐《优雅小主妇的低成本奢华生活》，希望大家能从中学到一些对自己适用的小招数，就不枉费我一番苦心了。哈哈。

我没有资格说教，我还不到说教的年龄呢（偷偷乐一下）！所以本书不讲大道理，不谈人生哲学，只想告诉各位姐妹一个道理：低成

本同样可以过上奢华生活。

第3节：老公教给我的第一课

第一章

低成本，高品质，够乐趣

我不要过那种"有钱要少花，没钱就不花"的生活。我以为，那只是生存，而绝非生活。我要做一个优雅、幸福的超级可爱小主妇。

1． 老公教给我的第一课

结婚前夕，我就和老公谈论起未来小家财政大权的归属问题。好在我们双方父母家都是由母亲掌管财政，因此，这个问题很愉快地达成一致：结婚以后，家里的一切收入由我支配，他每个月的零花钱由我发放。还以为会有一番唇枪舌剑呢，结果准备好的台词一句也没用上。瞬间，一股甜甜的幸福感由心底往外涌，我觉得自己是世界上最幸福的女人！

可是，幸福感在我心里还没捂热，老公就给我上了一课："家里的钱你掌管我没意见，哪怕你有点儿私房钱我也不在乎。但是咱俩收入都不高，事业才刚有点儿起色，有些钱能不花尽量别花，不能总做月光族啊！"想想也是，工作了几年的我，几乎没有任何积蓄，而老公却攒下了买房首付。妈妈也再三叮嘱我："嫁出去了，就要好好过日子，有钱要少花，没钱就不花。"我应该反省一下以往的"败家"行为了。

但我不要过那种"有钱要少花，没钱就不花"的生活，那我努力工作就没多大意义了。我认为，那只是生存，而绝非生活。办法都是人想出来的，现在是我发挥聪明才智的时刻了，我要做一个优雅、幸福的超级可爱小主妇，也不枉费我那高达130的智商啊。

为了保证婚后的生活质量，老公建议我提前上岗，全权管理两个人的收入。记得那个月我一下子拿到了两个人的工资，看着工资卡里的数字，心里那个美哦。从那以后，我时不时就带老公出去"潇洒"一下：看电影一定要挑3D影院，其余的不考虑；吃饭不能不讲究（中午位都在单位吃工作餐，晚餐肯定要改善一下啦），普通饭馆看不上

眼，要吃有品位的私家菜；吃完了饭，骑自行车多寒碜啊，当然要打车；快到家时下车散散步，路过超市再买点儿零食当夜宵……这一个月算下来，我们俩的工资所剩无几，而且我还没买衣服、化妆品呢。算完了账，我大呼上当，这个"财政大臣"真不好当。

老公慢吞吞地开口了："早就知道会是这种结果，幸好我留了一手。"说着拿出未上缴的当月奖金，嘿嘿，还好还好，这次不用做月光族了。高兴之余，我把所有的消费发票都做了个统计（我有保留发票的习惯），并且分门别类地记录在账本上，对自己的花销做到心中有数，这样以后再"大方"时就会多想想了。

这婚前财务总监实习期真是有用，一下子就把我的坏习惯纠正过来了。虽然也会有忍不住的时候，但是长期坚持下来，我现在已经能理智消费啦。

第4节：看《金婚》，向文丽和庄嫂偷师

2． 看《金婚》，向文丽和庄嫂偷师

大家应该看过《金婚》这部京味十足的电视剧吧？此剧一经播出，真是南北通吃，创下了极高的收视率，让很多婚姻状况摇摇欲坠、硝烟弥漫的夫妻学会了自省，开始重新审视自己的生活。我一向是个外表时尚、内心传统的人，跟老公结婚时就约好，要坚定不移地"嫁鸡随鸡，嫁狗随狗"，誓将唯一婚姻进行到底--执子之手，与子偕老，直到变成两个白发苍苍、一笑就笑出两朵高丽菊的老头老太，就像《金婚》中的佟志和文丽。

佟志和文丽虽然令人羡慕，但他们一路走来也是磕磕绊绊的：早年遇到三年自然灾害，两个人天天吃不饱肚子；中年遭遇情感危机，家里气氛紧张，不得安宁；晚年丧子，老两口泪眼婆娑地把希望寄托在孙子身上。尽管如此，他们仍然手牵手走过了五十载。相比之下，大庄和淑贞可就没那么好运了。大庄年轻时风流不羁，为此淑贞伤透了脑筋；虽然一举得男，可是自己却不能再生育了；本想安安稳稳过个晚年，可淑贞早走了一步……

虽然电视剧都来源于生活，高于生活，但细细品味，能学到很多生活经验。从两位主妇的家庭生活中就能看出：婚姻虽然是两个人的，但是面对生活琐事，女性还是占据了主导地位。由电视剧可以看出，女性的一言一行、一举一动都有"蝴蝶效应"。

首先，文丽从不要求佟志一定要当官。虽然这有点儿"老婆孩子热炕头"的旧思想，可是反而激起了佟志的上进心，从小技术员一步一步做到副厂长的位置。同样的，我既不会一味"乐天知命"，也不会整日拿老公和别的男人攀比，只要他工作得舒心、愉快就好。其实，这样反而更能促进他的工作发展。家庭、事业两不误，有哪个男人听到这样的夸奖不开心？他快乐了，那就是我快乐了，"发自内心的快乐"难道不是现代"奢侈生活"之一吗？瞧，我不费一枪一弹就轻易获得了！

其次，想做个真正幸福、优雅的小主妇，过低成本、高品位生活，还是得学习庄嫂。三年自然灾害时期，文丽家落魄得连稀饭都不够喝，身体因为营养不良浮肿虚脱，可庄嫂照样喜气洋洋，日子过得有声有色，不仅自家人没饿着，还能从牙缝里挤出点儿食物，接济文丽夫妇。做主妇，做女人，庄嫂的持家水准比爱讲究小资情调的文丽强多啦！

因此，我要学会在有限的收入中灵活运用，把生活打点得奢华而有趣，有滋有味赛神仙。很难吗？一点儿不难！太不难了！我原先也以为追求低成本奢华生活会是件大伤脑细胞的事儿，就像我以为牡丹肯定娇贵，不好养，实际上，给它点儿阳光，给它喝够水，它就能开出绚烂瑰丽的花朵。

第5节：聪明女人都是"省长"(1)

3． 聪明女人都是"省长"

没结婚前，说实话，我是名副其实的"败家女"。父母的生活不需要我操心，我每个月的工资全部自己花--梳妆台上总是堆得满满的，美宝莲的眼影、资生堂的护肤品、兰蔻的口红……都数不过来了；衣橱里堆得满满当当，绝对是五颜六色、琳琅满目，与商场里的展示柜有一拼；还有各大西餐厅、著名影剧院、各地名山大川都留下了我的倩影，也见证着一个无忧无虑女孩的丰富生活。

可是结婚后，我从自由仙境瞬间坠入凡尘，成了满脑子都是开源节流的俗世小主妇--家庭CFO。要对家庭这个小企业负责，不然就辜负了我家"董事长"的重托了！

不当家不知柴米油盐贵，这一当家，发现要操心的事儿真多，家居、装修、双方老人、未来BABY……要花钱的地方数不胜数。多亏了那段"婚前实习期"，让我对未来生活大致有个了解，不致于一下子像没头苍蝇般慌乱，日子变得捉襟见肘，甚至像王宝钏那样苦哈哈地过日子。

可有些女人，婚后整日纠结于百般算计，久而久之连性情都变了。我的同事小菊就是这样的女人。有一天，她补发了一小笔奖金，于是兴致勃勃地拉着我陪她买件漂亮衣服犒劳一下自己。不料，转了整个商场后沮丧地发现：凡是心仪的，价格贵得离谱；凡是买得起的，又嫌是低档货。小菊一脸酸楚，蔫得像斗败了的公鸡，她和我抱怨说自己真没用，觉得所嫁非人。衣服买不成了，临分手时，我好心提醒她别把这种情绪带回家，不仅自己不开心，还会让整个家的气氛都阴沉沉的。

第6节：聪明女人都是"省长"(2)

其实，做女人，无论处在什么阶段，都应该不断地暗示自己：我值得拥有适当的奢侈物品，我值得老公为我花钱，我值得拥有高职位，我值得一切美好的事物来相配。

聪明女人花钱应该是"省长"级别。这样的女人既不做无谓的妥协，也不会轻易放弃，深谙平衡之术。如果某名牌衣服新款上市时我买不起，那就等一段时间好了，到换季打折时再出手又何妨？做到这点并不难，只是需要一点点耐心，就可以充分满足自己的心愿，还照顾了荷包。其实，没人管你是什么时候买的，大家只知道你是个有品位的女子。这点一定要牢记，高档优质衣服带给女人的自尊、自信和美丽，绝对不是一般地摊货所能替代的。

再延伸开去，做"省长"不仅要会"省"，还要会"长"，要学会运用金钱、管理金钱，将"花钱经"渗透到生活的方方面面，从物质到精神，从表象一直到心灵。

做优雅女子，就要像浇灌花朵一样宠爱自己，并把自己的好心情带给家人，让家庭变得像一轮冉冉升起的旭日，每天都清新优雅、活力无限。

第7节：瞧！大明星也是悭钱达人

4． 瞧！大明星也是悭钱达人

你若问我谁最会挣钱？我看就属那些大明星了。做广告代言人、拍影视剧、开演场会、出席商业秀……每次一亮相，都能赚得盆满钵满，是我辛苦好久都挣不来的数目呢。

不过据我所知，很多明星平日里是非常节俭的。

这不难理解，观众都爱喜新厌旧，今天喜欢小眼睛，明天迷恋大嘴巴，所以明星们随时都有失业的危险，必须奉行"养儿防老，积谷防饥"的生活之道。明星们各种各样的悭钱方法，正好供我们借鉴一下。

众所周知，林志玲是台湾"第一美女"，诸多广告商争先恐后请她作代言人，收入自然是芝麻开花节节高，但是丰厚的收入并没有使林志玲养成大肆挥霍的陋习。她依旧保持朴素简约的作风，工作时只有一个女助手，很多事都是亲力亲为，她的香闺依然是父母30年前买的公寓。看来，讲实际的林志玲很懂开源节流、未雨绸缪的道理。

还有些明星的悭钱方法更让我咋舌。比如"歌神"张学友，携家人赴宴时总会将吃不完的食物打包带走；小天后蔡依林的唱片卖得那么好，人却一点儿也不骄奢，最贵的衣服也没超过一万元；跳水冠军田亮身价过亿，买菜时也会杀价……

国际明星还有更有趣的悭钱怪招呢。美国歌坛大姐大芭芭拉·史翠姗在星巴克喝咖啡付钱时，会拿出从报纸上剪下的折价券，只为了节省0.5美元！她的老公很欣赏这种消费习惯，两人结婚时就约法三章，婚后互赠的礼物不可超过25美元。她老公在过六十大寿时，芭芭拉·史翠姗买了个心形礼盒，再自己动手用胶水贴上亮片，送给老公专门用来放置平日传达爱意的小纸条。呵呵，瞧这法子,花不了多少钱又表达了浓情蜜意，高段位吧?

没错，明星也是人，也有生老病死，悭钱只要不是悭得毫无原则，就非常值得学习。我想，连大明星这类身怀"吸金大法"的人都在

积极悭钱，咱们这些收入有限的普通小女子，还有什么理由不知天高地厚地瞎奢侈呢？再说，我和老公还打算健健康康地活到八十岁、做一对快乐老顽童呢，当然要多攒钱，广开财源并且坚持量入为出，否则，齿摇发落时手里没银子可就不好玩啦！

第8节：老公的零花钱，要省还要有面子(1)

5. 老公的零花钱，要省还要有面子

人们常说，对女人莫问年龄，对男人莫问收入。现在大部分结了婚的男人，工资都由老婆掌管。

有专家在对50位男性调查后，发现30％的男人赞同从老婆那里领取零花钱，想要自己掌管钱的男人占60％，10％的男性表示只要有钱花，无所谓谁给谁零花钱。看来广大男同胞们还是愿意自己掌握"财权"的，只不过因为爱着咱们，宁愿受咱们的"奴役"，所以做老婆的应该点到为止，不能管得太过火了。

我妈的一个女徒弟小孙是个勤俭持家的女人，自己很仔细，对老公控制得也很严，每月给老公固定的零花钱，除此之外，再想从她手要钱比登天还难。突然有一天我听别人说，她老公因盗窃罪进了监狱，每月3000多元的工作没了，两人为此离了婚！几年后，我妈妈在买菜的路上遇到小孙的老公，他说："我之所以栽这个跟头，与她有关，她每个月就给我那点儿钱，偶尔想和同事出去吃顿饭或是打麻将，钱都成问题。为了手头宽裕一些，我才想从工厂里偷些铜出去卖。想想现在的境况，好后悔，一生全完了！"

不得不说，这真是家庭生活中的一个悲剧。不过，我老爸倒成了这件事情的受益者，从那以后，我妈再也不限制老爸的零用钱了，只要是正当范围内的应酬，一律报销。其实，要是小孙在钱的问题上对老公大度一些，小日子肯定能过得挺好的。

现在我也结婚了，老公的零花钱也是一个难题。老公是跑业务的，应酬自然比老爸要多得多，要是我和老妈一样，花多少给多少，那我俩月底就要喝西北风了。不过好在老公比较自律（从他攒了房子的首付款就知道了），我呢，想出一个两全其美的办法：在老公钱包里放一张信用卡和500元人民币。如果在档次高一点儿的饭店吃饭，一般都可以刷卡；如果吃小饭馆，500元钱是绰绰有余了。另外，我每周

还会再往老公的钱包里放些钱，补满500元，这样老公一掏钱包，永远有500大洋，很有面子。不过，若是添补次数太多的话，哼哼，我也是要发飙的哦…… 6. 沟通是婚姻成功的基础

常言道，女人要哄，男人要管。这一点，相信姐妹们都深有感触。很多男人婚前被女友管得服服帖帖，婚后就像变了一个人，说翻脸就翻脸，这种男人实在要不得。可话又说回来，男人如果不是婚前被管得太严，婚后哪儿会性情大变？女人耍耍小性子，闹闹小脾气，开始还觉得新鲜，时间久了，就不稀罕了，再说已经娶回家，当然就不理睬你那一套了。

搞清楚男人的这点儿心理后，我就可以有的放矢了。

首先，我和老公约法三章，家里大事他做主，小事我做主。什么是大事呢？买房买车，凡是一次性花费超过2000元以上的都算大事。也就是说，日常生活开销我全权决定了。男人嘛，怎么能在这种小事上斤斤计较呢？其他的大事，多听听老公的意见，不是说"三个臭皮匠，赛过诸葛亮"吗？肯定没错啦。

其次，两人若发生矛盾，过错方应主动道歉，而且另一方不得借题发挥。我一直认为，婚姻是两个人的，出现问题就应该好好地解决问题。我不赞成男人没有原则地一味忍让，我错了就是错了，说句对不起也没什么大不了。试想，如果我和别人发生矛盾，和领导发生冲突，还能这样使小性子吗？肯定不行。如果是老公错了，我也绝不会不依不饶地挂在嘴边唠叨，没有男人喜欢唠叨的女人。

第9节：老公的零花钱，要省还要有面子(2)

第三，每天下班前尽量打个电话互相通知一声。这倒不是玩浪漫，至少要让对方知道我现在人在哪里，或者因为什么原因要晚归，以免对方担心。这样每次回去晚了，对方也不会无谓地打电话查岗。

第四，多聊聊工作上的事情。两个人既然结合在一起，就应该牵手一起朝着一个目标走。虽然我和老公从事不同的行业，但我们经常交流工作中的乐事，聊聊工作中的烦恼。有人说，和别人一起分享幸福，那就拥有了两份幸福；和别人一起分担忧愁，那只留下一半忧愁。愿意和对方分享你的快乐和忧愁，是因为你赋予了对方足够的信任，那何不将这份信任延伸下去?

第五，也是很多女孩最吃醋的一点，那就是在老公眼里你不是最美丽的女生了。哈哈，说来好笑，我虽然是女生，可我超级爱看美女呢。我家电脑里存了一大堆林志玲、赵雅芝的图片，上街的时候我还拉着老公一起看美女。搞得老公现在烦得很，毕竟看惯了林志玲，再看别人就很难有"惊艳"的感觉了（大家不要扔鸡蛋啊，我这里使了一点小伎俩，当然这条要对症下药，不是每个男人都适用的）。

以上这些就是我的一些心得体会吧。我和老公也经常吵架，但是我们越吵感情越好，我想上面那几点还是起了一些作用的。你看，幸福生活并不只靠钱，只要我们用心，喝粥也是甜的。

第10节：睡个美容觉，比用雅诗兰黛还有效(1)

第二章

天使面孔，与你近在咫尺

睡美人的故事大家一定听过。只有英俊王子的深情一吻，才能让睡美人走出梦境，美丽如初。幸运的是，我们不需要被人吻，也能唤醒自然美。有无数魅惑又绝妙的招数，能让每个女孩儿像公主般国色天香！

1．睡个美容觉，比用雅诗兰黛还有效

回想18岁时，谁不是肤如凝脂、水嫩光滑？可是，好女不提当年美。我们要美在当下，美在每一个年龄段，不管是20、30还是40，这才叫精致女人。

然而，我们不只是做女人，还要扮演不同角色。工作中，我们巾帼不让须眉，处处冲锋陷阵、一马当先；在家里，我们要做贤淑的妻子、合格的母亲、孝顺的儿媳妇。身兼数职的我们天天跟生活赛跑，忙得连睡个安稳觉的时间都没有，于是熊猫眼、斑点脸、草莓鼻、酸菜肤……通通都蹬鼻子上脸了。

为找回昔日光滑白嫩的肌肤，很多女人都把希望寄托在雅诗兰黛、欧珀莱、碧欧泉等名贵护肤品上。银子是砸出去了，可是成效甚微，因为只要你经常熬夜，皮肤就必然加速老化，同时，再用好的化妆品来修复皮肤，这就好比一个人一边吃毒药，一边吃解药，虽然没有性命之忧，但肯定元气大伤。

姐妹们一定要记住，晚上8点到12 点是皮肤的"自我修复期"。此时，皮肤细胞会加速分裂，只要保证充足的睡眠，就能让皮肤的修复机能开足马力。可以说，睡眠比任何一款护肤品都更有益于我们的皮肤，"美容觉"就是最有效、最省钱的护肤方式！

我遇上高兴的事儿，总是能酣畅睡到天明；遇上郁闷愁苦的事儿，也能平静地睡到自然醒。人生不如意之事十之八九，何苦为难自

己呢？不如挑一个快乐的活法。工作是做不完的，与其昏昏沉沉地开夜车，倒不如好好休息，让大脑、身体都放松一下，第二天的工作效率反而更高。

不过，很多姐妹容易失眠，睡眠质量总是视心情而定，连带着皮肤状况也时好时坏。这里我教大家几个好法子，大家不妨尝试一下。

■ 和阳光亲密接触

大多数经常从事体力劳动的人，常常一躺下就酣然入睡，这是为什么呢？这与他们经常晒太阳有很大关系。因为阳光可以有效抑制睡眠物质，到了晚上，这些睡眠物质就会被集中释放出来，人就会睡得分外香甜。

也就是说，如果你长期坐在办公室，最好能抽出固定的时间站在窗边晒晒太阳，或者中午休息时走出写字楼，让全身都沐浴在阳光中，那么甜美好觉就能轻松而来。

■让胃正常"上下班"

中医里有个说法叫做"胃不和则卧不安"，意思是说如果胃不舒服，人就会睡不踏实。

吃得太少或者过多，胃都不会舒服，如果食物不易消化，胃同样会抗议，所以，我和老公晚餐一般吃七分饱，而且经常吃百合、桂圆、小米等养心、养身的食物。失眠严重的美眉，不妨在睡前泡合欢花10克当茶喝，可以很快使你入睡，如果再加入三四颗红枣，效果更佳！

第11节：睡个美容觉，比用雅诗兰黛还有效(2)

■ 常泡脚能有效改善睡眠质量

"晨起三百步，睡前一盆汤，不用医生开处方。"

在医学上，脚被称为"第二心脏"，因为脚上的神经末梢与大脑紧密相连，还密布着许多血管，用温水泡脚，会对中枢神经系统产生一种温和的刺激，促使大脑皮层进入抑制状态，可以让我们快速入睡，还能提高睡眠质量。

从中医上来讲："春天泡脚，升阳固脱；夏天泡脚，湿邪乃除；秋天泡脚，肺腑滋润；冬天泡脚，丹田暖和。" 而且，人体五脏六腑在脚上都有相应的穴位。脚部是足三阴经的起始点，又是足三阳经的终止点，从踝关节往下有60多个穴位。如果经常用温水泡脚，能刺激足部穴位，增强血液运行，调整脏腑，疏通经络，从而达到强身健体、祛病除邪的目的。

所以，不管你回到家多晚，睡觉前都要记得泡脚，哪怕就十分钟。我每天晚上都会拉着老公一起泡脚，顺便聊聊工作中遇到的开心事儿或烦心事儿，谈谈八卦或者周末计划等。都说现在的夫妻忙得没时间沟通，其实还是那句老话，"时间就像海绵里的水，挤挤还是有的"。无形中，我和老公的身体健康了，距离也拉近了，这不是一举两得的好方法吗？

第12节：糖米油盐酱醋茶，厨房与美丽的不解之缘

2．糖米油盐酱醋茶，厨房与美丽的不解之缘

优雅女人既要有书香气，又要有烟火气，这才符合"入得厨房，出得厅堂"的审美标准。

出入厨房，当然少不了与糖米油盐酱醋茶这厨房"七宝"打交道。它们看起来没什么特别之处，只是简单的调味品，其实还是各具特色的美容圣品呢！用好这厨房"七宝"不仅可以让你省去一笔"脸面装修费"，还能让肌肤白白的、嫩嫩的、滑滑的……

■ 糖可以保湿

糖有吸收水分的功能，可以用来护肤、保湿，功效很棒。很多护肤品中的保湿成分，如玻尿酸、黏多醣等，其实就是糖类家族的成员。我给大家推荐一种用红糖来养颜的妙法：将3大匙红糖放入锅中加热成黏稠的浆状，待其自然冷却后直接涂在洗净的脸上，15~20分钟后洗净就可以了。每周敷2次，皮肤就会变得莹润而娇嫩。

■ 淘米水可以美白+保湿

据史书记载，我国古代的民间女子常用淘米水来洗脸和敷面，能让皮肤变得白皙、光滑。另外，淘米水是纯天然的东东，性质温和，不像一些美白产品那样刺激皮肤，皮肤敏感的美眉也可以放心使用。做法是将第二遍淘米水沉淀一夜，取上层清液，再加入1.5倍左右的温水，便成了美肤的洗脸水。

■ 橄榄油可以滋润皮肤与卸妆

橄榄油被称作"液体黄金"，集美肤、护发、润唇等多种美容功效于一身。这么好的天然美容用品，你可不能错过。把脸洗净擦干后，用棉球蘸取少量橄榄油，均匀地涂在脸上，10~15分钟后，再用热毛巾稍敷几分钟，最后用干毛巾轻轻擦去脸上残留的榄橄油。每天使用，皮肤会变得格外得光滑。冬天洗完澡后，用橄榄油均匀地涂抹全身，再轻轻按摩一会儿，皮肤干燥的烦恼就轻松解决了。另外，橄榄

油还可以用来卸妆，效果一点儿也不会输给正宗卸妆油哦。■ 盐可以去黑头

皮肤长年经受风吹、雨打、日晒，如果不及时清理尘垢、死皮，就会形成一个个讨厌的黑头，给原本白净的肌肤添上瑕疵。盐既能去死皮，又能去污垢，用来去黑头那是再方便不过了。取一小勺食盐，滴入4~5滴牛奶，在盐半溶解的状态下，均匀地涂在脸上，鼻头可以多涂抹一些，然后用双手轻轻按摩，一两分钟后用清水将盐洗去，黑头就不翼而飞了！

■ 花生酱可以去角质

厚厚的角质堆在脸上，皮肤怎么会有光泽？快用花生酱敷敷脸吧，它有绝佳的去角质功效，会有令你意想不到的好效果。方法超级简单，将花生酱均匀涂在脸上，10分钟后抹去，再用温水洗净，就OK了！在寒冷的冬季，双膝和手肘部位的皮肤总是很粗糙，敷上花生酱再揉一会儿，效果也是蛮不错的。

■ 醋可以美白与祛斑

菜里加点儿醋会更有滋味，爱情里吃点儿醋会更甜蜜，而我们的皮肤若是也"吃"点儿醋，则能收到美白加祛斑的双重功效。想要靓丽雪肤的美眉，不妨在洗脸和洗澡的时候，在水里加一点儿醋（记住，不要太多，太多的醋容易伤皮肤）。只要坚持使用，皮肤就会变得白皙透亮。如果想祛斑的话，则可以将等量的橄榄油和米醋混合调匀后涂在脸上，10~15分钟后洗净即可。

■ 艾蒿茶可以消除浮肿

很多美眉都有这样的经验，在熬夜或失眠之后的第二天，双眼和脸蛋儿都浮肿得像个桃子。这时不妨喝一杯艾蒿茶，它有利尿、解毒的功效，是消肿的"干将"，能快速消除脸部浮肿，让你做个利落的职业女性。而且，艾蒿茶的味道清爽顺口，有一种淡淡的香草味，说不定会让你"一喝倾心"呢。

第13节：果蔬也疯狂，低成本制造草根美女

3．果蔬也疯狂，低成本制造草根美女

如今"草根"这词儿很流行。既想当美女，又想作草根，似乎很矛盾哦！谁不知道美女都是拿钱堆出来的？现在我隆重向大家推荐我的秘密武器--水果和蔬菜，保证你能做一个草根美女。

水果和蔬菜里不仅含有充足的水分，还有维生素A、C、E等多种营养成分，比起护肤品的保湿、美白、抗衰老等功效，水果和蔬菜不仅一样都不缺，最重要的是，果蔬对皮肤没什么刺激性，这样低成本、高效果、无污染的好东东，有谁会不爱呢？

■ 苹果雪肌滋养面膜

苹果素有"水果之王"的美称，它含有丰富的维生素C，能让皮肤细嫩、柔滑而白皙。苹果面膜的做法很简单，将苹果去皮去核切块后放入搅拌机中搅成泥状，干性皮肤的美眉在苹果泥中加入新鲜的牛奶或蜂蜜，油性皮肤的美眉则可加入少量蛋清，搅拌均匀后涂在脸上，敷10~15分钟后洗净，你会发现肤色有明显变化哦。

■ 祛斑润肤樱桃酱

众所周知，樱桃的含铁量很高，而铁是人体造血的主要原料。女人要养颜，很重要的一点就是补气养血。气血旺盛的女人，不用擦胭脂，脸蛋儿也很红润。另外，樱桃还有不错的祛斑功效，可让脸蛋儿干净透亮。

将1千克左右个儿大、味甜的樱桃洗净后去核，和白糖一起放进锅里，用旺火煮沸后转成中火，撇去浮沫，继续煮至黏稠状，最后加几滴柠檬汁，再稍煮片刻，就是祛斑又润肤的樱桃酱了。

做好的樱桃酱最好在三天内吃完，不然功效会大打折扣。看，一个用心追求美的女人，一定会多收到一些尊重，不是吗？

■ 西红柿除皱汁

延缓衰老可以说是每个女人的梦想，有点儿美容常识的姐妹一定知道，人的衰老是由于氧化作用使皮肤产生大量的自由基，从而加速皮肤老化，所以色斑、皱纹才会与日俱增。西红柿含有大量的抗氧化剂，是抗衰老的"利器"。如果你希望保持年轻的容貌，不妨每天喝一杯西红柿汁，去皱纹的效果可比那些除皱霜强多了。

只需要将西红柿洗干净，放进榨汁机里榨成西红柿汁就OK了。喜欢吃甜的姐妹可以加点儿蜂蜜，每天喝一两杯，草根美女就是你了！

第14节：汉方养颜，大牌化妆品靠边站(1)

4．汉方养颜，大牌化妆品靠边站

最近汉方养颜之道风靡全国，身边的美眉纷纷开始DIY了，今天保湿、明天美白，忙得不亦乐乎。我也不甘落后，跟着同事们时不时交换一下心得体会，发现还真有不少妙方呢。

汉方，其实就是中医美容，它使用的原料，全是纯天然无污染的花花草草，成本超低。最最重要的是，很多配方都经过了古人数千年的检验，武则天、杨贵妃、慈禧太后，还有诸多数不清的宫廷佳人，都是汉方的忠实FANS，一个个都养得"手如柔荑，肤如凝脂"。咱们现代女子不妨也拿几道宫廷养颜秘方来用用吧。

■ 武则天的神仙玉女方

用"不老的神话"来形容一代女皇武则天，一点儿也不夸张。据说她常年使用御医们开的中医美容方，直到80多岁高龄时仍显得很年轻。

在众多的美容方中，武则天最偏爱的就是"神仙玉女方"。它让年过半百的武媚娘还拥有15岁的娇嫩肌肤。其实，神仙玉女方的主要原料是最平常的益母草，价格超级便宜。它的制法是这样的：将500克益母草研成细末，每次取大约20克，加入适量醋或蜂蜜，调匀成糊状，用来洗脸洗手。渐渐地，你就能拥有白滑滑、红润润的娇颜啦。

■ 杨贵妃的玫瑰活肤法

据说，古代四大美女中就属杨贵妃的皮肤最好。这好皮肤一半靠天生，另一半靠后天的保养。杨大美人最喜欢用玫瑰花来护肤。每次在华清池沐浴前，她都会命宫女们从御花园中采摘最鲜艳的玫瑰花瓣，放入池中。在玫瑰花瓣中沐浴，久而久之就洗出了凝脂般的肌肤。杨贵妃钟情的玫瑰可以说是全方位的护肤专家，不但能美白、补水，还能收缩毛孔、抗过敏，抗老化……

第15节：汉方养颜，大牌化妆品靠边站(2)

想要活力美肌，就学一学杨贵妃，用玫瑰花宠爱你的"面子"吧。如果嫌玫瑰浴太奢侈，可以泡玫瑰花茶来喝。每次冲泡时，将6朵玫瑰花去蒂，捏散，放入茶杯里，用95℃以上的热水冲泡，盖上盖子焖10分钟即可服用。寒性体质的美眉最好加些红糖或蜂蜜。

■ 慈禧太后的珍珠美容粉

慈禧太后一生爱美至极，靠着御医的调理，以及慈禧自己总结出的一套内治外养的美容秘诀，使她在年老时，肌肤仍然细腻、光滑。据说，慈禧太后每十天就会服用一次珍珠粉，所以皮肤才一直柔滑有光泽。珍珠粉在药店都有卖，是很平常的东西。我们也可以用用这个秘方，每次盛一小勺珍珠粉，以温水送服，每隔10天服1次，假以时日，光滑的肌肤会令你爱不释手哦。

第16节：给化妆盒"减肥"

5．给化妆盒"减肥"

女人天生就爱化妆，可以说化妆品是脸蛋儿的衣服。合理的服装搭配能让我们显得优雅脱俗，同样，适宜的妆容也会瞬间令美丽升级。它就像一位神奇的魔术师，可以将萎黄暗沉的肌肤打点得白皙透亮，让眼角偷偷冒出的皱纹瞬时遁形……呵呵，化妆品就有这么神。

于是，女人的梳妆台上总会摆放N多"小零件"，从唇膏到腮红，从睫毛膏到眼线液，从眼影到眉粉一应俱全，银子就这样哗啦啦往外流没了！我从前也是这样，不过现在我已经发现，很多化妆品都可以一物二用甚至一物多用呢。你只需要买一个好东东，就代表"一系列"都一步到位了！心动不如行动，快来给自己的化妆盒"减肥"吧。

■ 唇膏用作眼影

眼睛是心灵的窗户，是最受瞩目、最能体现个人风格的地方。很多女士的化妆包里都备有一两款眼影，其实，唇膏也能胜任眼影的工作！

可以用眼影刷或者无名指蘸上唇膏，先在手掌的鱼际部位（大拇指根部肌肉丰厚处）抹匀，然后从眼尾向眼窝方向轻刷或者轻抹，反复几次就OK了。

■ 唇膏用作腮红

说唇膏是美妆全能冠军，一点儿也不夸张，它不仅能代替眼影，还能成为腮红的"替身"。

将唇膏与润肤霜或润肤露混合，用腮红刷根据脸型刷向两颊。如果是圆脸的话，就要斜扫，长脸则要圆扫。当然，为了保证色彩均匀，最好先用手掌的鱼际部位将唇膏和润肤霜或者润肤露充分混合后再使用，那样效果就更棒了！

■ 睫毛膏用作眉胶

眉型不错的美眉只要用眉刷将眉毛刷顺之后，再用眉胶定型，眉毛就会又漂亮又生动。如果睫毛膏的颜色与眉毛是同一个色系的话，完全可以用睫毛膏来代替眉胶。

你不妨试着用纤长睫毛刷横向沿眉头拉向眉尾，动作要一气呵成，最后用眉刷将眉毛梳理成型即可。

■ 睫毛膏用作眼线液

"回眸一笑百媚生，六宫粉黛无颜色"，杨大美人的一双美眸谁不想要？所以，咱们的眼线液从来不怕"英雄无用武之地"。但没必要特意去买眼线液，因为睫毛膏也可以起到眼线液的作用哦。

可以用一支很细的笔蘸取少许睫毛膏来画眼线，注意要从眼尾画向内眼角处，很快一双水汪汪的大眼睛就"出炉"了。

■ 眼影用作眉粉

很多美眉都有疑惑，为什么女明星们的眉毛都那么好看？不仅与脸型搭配得天衣无缝，颜色也是恰到好处。其实这都是眉粉的功劳。眉粉可以牢牢锁住皮肤，看上去非常干净自然。

没有眉粉怎么办？不用急，黑色或咖啡色的眼影就可用来当眉粉用，同样会让你眉清目秀。

首先用斜头的小扁刷子沾上眼影，并在手掌上去除余粉，从眉峰刷至眉尾，再往前刷到眉头，最后再用眉刷把画好的颜色刷得自然些就大功告成了。

■ 眼影用作闪粉

闪粉是指添加了光亮颗粒的粉，扑在脸上或脖子上就会"一闪一闪亮晶晶"，所以叫做闪粉。眼影也有闪亮的效果，所以完全可以用它来取代闪粉。直接将浅色眼影放在掌心揉搓均匀，涂在脖颈或锁骨处，同样能让你在PARTY上大放异彩！

第17节：给化妆品保鲜，就是给钱包"保险"(1)

6. 给化妆品保鲜，就是给钱包"保险"

我们知道，从化妆品被打开瓶盖的那一刻开始，它的寿命就进入了"倒计时"状态。如果不好好保存，就会导致化妆品提前变质，造成浪费，所以，优雅小主妇一定要懂得为化妆品"保鲜"，延长它们的使用寿命，这样钱包和脸蛋儿才更"保险"。

■ 避免细菌感染

细菌是化妆品的天敌，所以每次取用化妆品之前，都应该将双手洗净，或者用专用工具来取用产品，且注意不要与他人混用化妆品，避免化妆品被交叉感染，加速变质。此外，很多美眉都喜欢用化妆棉来扑化妆水，但化妆棉在开封之后，若不及时把包装口封紧，就会造成化妆水的二次污染，使其使用寿命大大缩短，所以，化妆棉开封后，一定要及时将包装口封紧。

■远离"热"污染

化妆品非常怕热。35℃以上的"高温"会使化妆品提前失效，所以，姐妹们一定不要将化妆品放在阳光能够照射到的地方或其他高温处。

■ 拒绝潮湿

我们习惯将洁面产品堆放在浴室里，却不知道它们是很怕潮湿的。特别是夏天，我们洗澡的频率非常高，浴室里湿度就更大了，洁面产品长期存放在潮湿的环境中，很容易变质。比如，洁面粉可能会结成块，提前失效；洁面乳因为含有蛋白质和脂质，在潮湿的浴室里很容易滋生细菌。姐妹们一定要记得每天打开浴室的窗户或者打开排气扇通风，还要拧紧洁面产品的瓶盖，才能保证洁面产品不变质。

■化妆品也怕冷

将化妆品放进冰箱，是个大大的错误！因为将化妆品拿出来放进去，温度的骤变将使化妆品提前"退休"。但是，很多美眉都喜欢在夏

日里将面膜放进冰箱冰冻一会儿再敷脸，觉得格外冰爽。然而这短暂的快感，不但会使面膜加速变质，还让皮肤承受了强烈的刺激，使皮肤容量发炎，加速皮肤老化，所以，无论从化妆品保质的角度，还是从个人健康的角度，都不应该将化妆品放进冰箱。7. 三千烦恼丝的经济省心法则

结婚前，小女子我可是每个月都雷打不动地去保养我那一头乌黑靓丽的秀发。唉，谁叫大明星刘德华说"我的梦中情人，要有一头乌黑亮丽的秀发"呢？看来，男人都喜欢女人长发飘飘的婀娜多姿。我每个月花在头发保养上的费用差不多要200元，还不包括时不时地做造型。

第18节：给化妆品保鲜，就是给钱包"保险"(2)

婚后，为了执行我的低成本奢华大计，养护头发也成了该计划里的一个环节。可不要以为我干脆剪了短发，爱美的我才舍不得那一头长发呢！

■ 对你的发型"长情"一点

换发型的时候，不妨选择那种头发长了也一样好看的发型。只要平时注意保养，半年都不用再为头发花钱了。我就选择了层次较多的中长卷发，浪漫气息十足，即使头发长长一些也一样好看。

■ 选择合适的发型师

所谓"合适"的发型师，不但指他能和你沟通顺畅，准确理解你的意思，还包括价格，就像我的"御用"发型师Rob。通常来说，我需要改变发型时，都会找Rob。就算Rob很忙，我也耐心等待。而平时的小修小补，找价格稍低的初级发型师就可以了。其实，价格低的初级发型师只是资历较浅，不代表他们的水平差哦。

■ 自己动手

没错，就算你每次去都是找初级发型师修剪一下刘海，那也实在不划算，不如让发型师教你一些基本的修剪技巧。放心，一个负责任的发型师，宁愿好好教会你，让你把头发修剪好，也不会随便打发你，让你回家破坏他的杰作。不过要谨记：自己在家只适合剪一些分叉的发梢或过长的刘海，大动干戈的事情还是留给专业人士吧。

■ 小心用"热"

能够加热的造型工具，如吹风机、卷发棒、拉直板，都是糟蹋发质的罪魁祸首。秀发一旦被这些快速加热的工具"摧残"过，就会迅速衰弱，分叉、干燥接踵而来，再好的发型也会因为头发失去光泽和弹性而变糟，因此，要尽量减少使用这些造型工具的次数。不要让吹风机的风口直接对着发梢吹，这样绝对会引起头发分叉。

■ 护发在勤不在贵

为什么每次去过美发沙龙，头发就特别柔软漂亮？因为发型师有专业的吹风技术，还有美发助理帮你仔细清洁和按摩头皮。其实，这些护理你在家也能做。可以经常按摩头皮促进血液循环，洗头发时用牙刷蘸一点儿食用苏打粉轻轻擦拭头皮，或者让护发素、精华素在头发上多停留几分钟。只要你能持之以恒，这些亲力亲为的廉价护理就会给你无限惊喜。

第19节：给化妆品保鲜，就是给钱包"保险"(3)

下面我再给大家介绍几个简单又实用的小技巧，保证大家一学就会。

■ 发型无穷变

如何在一天中轻松变化三种发型？其实这没什么难的。早上起来的时候，用卷发器把头发卷成大卷（如果你有一头卷发，只需稍微打理即可）；中午热了可以把头发扎成一个高高的马尾，俏皮又可爱；晚上如果要参加宴会，用日式筷子把头发盘起来就可以了，简单又漂亮！

■ 丝巾风范

有时晚上玩到很晚，回家顾不上梳理头发，一大早起来头发毛毛糙糙的，怎么办？别着急，用一条漂亮的丝巾把头发束起来，那样不光省事儿，还别有一番风情呢。

■ 发丝冷热调

不是只能在美发中心才能挑染出漂亮的颜色，只需要买两种色调的DIY染膏(两个色调之间不要有太大的跳跃)，然后自己在家里DIY就可以了。染的时候先取一缕头发染成冷色调，然后再取另外一缕染成暖色调。这样，你的头发就能有最具时尚感的挑染色彩了！

■ 还头发自然光泽

如果经常做造型，头发就会显得暗淡、缺乏光泽，发型师肯定会劝你做发膜、做保养。偷偷告诉你，洗发时只要在水中滴几滴醋或加少许盐，这样洗出来的头发就会有最自然的光泽！

第20节：宠爱自己，手先开始

8. 宠爱自己，手先开始

"手是女人的第二张脸"、"手会体现一个女人真正的魅力"……这样的字句日复一日地出现在美容杂志和女性报刊上。而拥有一双温香玉软、十指纤纤的玉手成了很多女人共同的梦想。

一个恋爱中的女友曾经向我炫耀她的爱情：每次她到男朋友那儿去，都想给他洗洗衣物或收拾收拾房间，以表达自己对他的爱，但男朋友总是早早就将房间打扫干净，把脏衣物藏起来。他从不让她洗衣服做饭，他说这些琐碎的家务会让她一双美丽的手衰老粗糙。

可现实生活中，大多数女人的手是没有办法养尊处优的，所以，我们要做的是：既要把家庭、事业照顾好，也不能忘记我们这"第二张脸"。

■ 常备护手霜

我的包里总装着一支护手霜，每次洗手后及时涂上，可补充失去的水分及养分。另外，选取护手霜也很有讲究。如果手部肌肤常有紧绷感及少许细纹，宜选用一些性质较温和，含甘油的护手霜。如果手部肌肤出现瘙痒、脱屑症状，则属于敏感性肌肤，宜选用含有薄荷、黄春菊等舒缓成分及矿脂、甘油等滋润成分的护手霜。

■ 专用手套

手套不只有保暖功能，市面上有各种各样的专用手套，可以分不同情况来呵护我们的双手。当需要提过重的东西或搬运粗糙物品时，可以戴上厚实耐磨的劳动手套；接触刺激性液体，如洗洁精、洗衣粉、消毒液等，可以戴上橡胶手套；寒冷天气外出时，则可戴上质地柔软的保暖手套。

■ 经常修剪指甲

幼儿园小朋友都知道要勤剪指甲，因为指甲缝是污垢的最佳"藏身地"。如果你是"美甲"一族，那也应该每天清洗指甲，同时将指甲边缘

磨光滑，并修剪成椭圆形，因为指甲过尖易被折断。

■ 少做仿真指甲

由于仿真指甲的整个制作过程较为复杂，若在制作中器械消毒不彻底，就可能引致细菌感染。另外，有些仿真指甲的材料会引起自然指甲过敏。不仅如此，长期使用仿真指甲还会影响自然指甲正常的呼吸及生长，使指甲变薄、变脆，故而，从健康的角度考虑，仿真指甲还是少做为妙。

■ 定时按摩双手

定时按摩双手，可以促进血液循环，防止手部浮肿。如果条件允许，按摩时最好涂上按摩膏或橄榄油，用一只手的拇指和食指抓住另一只手的手指两侧，轻轻从指根拉到指尖。每根手指各做2~3次，左右手交替进行。

此外，看电视或闲暇时，不妨做一些简单的手指操，比如模仿弹钢琴的动作，让手指一屈一张地反复活动，可以锻炼手部关节，健美手形。

第21节：健身，花小钱省大钱

第三章

魔鬼身材，和你一步之遥

我从来不认为健身需要花很多钱，与其出门打的、乘电梯上楼、在跑步机上挥汗如雨，倒不如跟着我"左三圈右三圈，脖子扭扭，屁股扭扭"。

1. 健身，花小钱省大钱

说起健身，许多人都存在着这样的认识误区：健身就是"减肥"、"瘦身"。现在，我告诉你，这根本就是两个不同的概念。健身，《现代汉语词典》（第5版）中将其解释为"使身体健康"。在这个女子能顶半边天的社会里，穿梭于写字楼中的OL们和男人一样面临着巨大的压力，虽然自己的价值得到了充分体现，但亚健康、肥胖甚至各种疾病也不约而至。适当地健身可以使健康这道防线变得牢不可破，让最小的投资得到最大的回报！

■ 健身省了看病钱

健身可以加快新陈代谢，提高免疫力，不仅能降低得病的几率，还能加快病后的康复，所以，只要我们经常健身，就可以省下很多医药费，当然最重要的是不用忍受病痛的折磨。

■ 健身省了减肥钱

每个女人都想减肥，于是美容院、塑形馆大行其道。可是，这些地方虽然效果显著，但大都消费不菲，并且一旦停止"投资"后，肥肉肉就会反弹回来。不得已，有些女孩子使用最省钱的办法--绝食，连饭钱都省了。这可是最不靠谱的方法！我奉劝那些爱美的女孩子：健康减肥的最佳搭档是合理饮食和运动健身，这才是唯一的、最省钱的办法。

只要你平时多做运动，提高身体的新陈代谢水平，就使能量消耗得更快、更多，再搭配合理饮食，想不瘦都难呢！

■ 健身省了按摩钱

常年伏案工作的美眉，容易被腰酸背痛所折磨，其实，这些症状大多是由背部肌肉的力量不足和长期劳损造成的，有效的预防和治疗办法是利用健身来改变身体姿态，增强肌肉的力量、耐力和柔韧性，特别是加强腹肌、背肌和大腿后部肌肉的训练。

我现在就在我家附近的健身中心健身，哪里不舒服了就向教练请教相应的恢复动作，也不用去找医生按摩了。有时，我还能给同事指导指导，久而久之，我就成了同事口中的"小神医"呢。

第22节：巧做家务，我的零成本塑身计划(1)

2. 巧做家务，我的零成本塑身计划

首先申明，我不是要你进修"主妇课程"，把照顾好老公、孩子当成毕生的最高理想，这绝不是一个优雅女人的家庭理念。

我认为，优雅女人应该是掌管家庭这个小集团的CEO，要做的是规划、安排家庭成员的生活，从而提升整体生活舒适度和幸福感，而不是冲在生活"第一线"，将大部分时间浪费在繁琐的家务活上。

那你肯定很好奇：咱们女人是不是不用做家务了？非也，非也。家是女人幸福的港湾，当然不能让自己住在又脏又乱的屋子里。但收拾屋子确实是一件费时又费力的事情，如何让家务活变得趣味十足，这里头学问还真不少呢。

■ 擦玻璃门：拉伸腹部和大腿前侧的肌肉

清洁玻璃门很费工夫，不过只要想想擦玻璃门可以拉伸腹部和大腿前侧的肌肉，让你摆脱"小腹婆"和"大象腿"，你一定会和老公抢着去擦玻璃门。

Step1：站在玻璃门前，两腿打开与肩同宽，身体微微地向右倾，尽量向上伸直左臂擦拭玻璃。

Step2：身体微微地向左倾，向上伸直右臂擦拭玻璃。

Step3：两腿并拢并保持半蹲的姿势，擦拭位于腰部以下的玻璃。

Step4：深蹲下去擦拭底部的玻璃。

家里没有玻璃门，改擦木门或窗户也行，请牢记在整个过程中都要收紧腹部的肌肉，好效果要的就是动作标准、到位。

■ 晾晒衣服：塑造纤细的腰部和腿部线条

洗衣服的工作交给洗衣机来搞定，晾晒衣服的事儿就留给自己吧。它花费的只是一点儿时间、力气，带给你的却是纤细的小蛮腰和修长匀称的美腿。当然，你得掌握一点儿小技巧才行。

Step1：将洗衣篮放在身体前方，挺胸收腹，并且保持上半身挺直。

Step2：向前迈出半步并弯曲双膝下蹲，上半身保持挺直，然后取出洗衣篮里的衣物悬挂至晾衣架。

Step3：将洗衣篮放在身体侧后方，一边扭转身体一边取出衣物晾晒。要使腰部两侧都得到拉伸，可以先将洗衣篮放在身体的左侧后方，再放在身体的右侧后方。

第23节：巧做家务，我的零成本塑身计划(2)

■ 洗碗：练出翘翘小臀

久坐不动的白领丽人们通常都会收到一份令人郁闷的"礼物"--堆满赘肉的"大屁屁"，一点儿也不优雅轻盈。哪个女人不想拥有饱满而小巧的翘臀呢？这样的女人才够妩媚，够性感。其实，这并不是什么难事儿，只要在洗碗的时候，随意做做"小动作"，就能实现你的梦想。

Step1：洗碗时，将腹部轻轻靠在橱柜上，并使上半身微微向前倾。

Step2：伸直右腿，向斜后方抬高45度，在空中保持2秒，慢慢恢复到原来的姿势，换左腿做同样的动作。

Step3：伸直右腿，慢慢向右侧抬高45度，在空中停留2秒后放回原位，再换左腿做同样的动作。

第24节：捂紧钱包去办卡(1)

3. 捂紧钱包去办卡

如果你的体重严重超标，我还是建议你去健身房健身，这样效果比较好。毕竟前面说的方法只是保持身材的妙方，对于瘦身却差强人意。在健身房里，可以练练柔美的瑜伽，跳跳性感的爵士舞、热辣的肚皮舞，还可以让专业健身教练为自己定制专属的健身计划……总之，健身项目丰富多彩，充满了诱惑力。

进健身房的第一步就是办健身卡片。就是这张小小的卡片，学问可大了。就我个人而言，这些年来前前后后办过不少卡，总结出了两三条捂钱法则，拿出来与大家分享一下吧。

■ 别让健身卡在家睡大觉

办健身卡的确比单次健身要省钱很多，但问题是，有些美眉往往坚持不了多长时间就懒得去了，健身卡在家睡大觉，等于白白浪费了钱。我有个朋友就是这样，办了张年卡，去了不到十次就再没踏进健身房半步。

所以，你一定要根据自己的性格来决定是否办卡，如果你无法坚持锻炼，还不如按次数结账更划算。

为了使健身卡物尽其用，建议姐妹们选择离家或单位较近的健身房。如果健身房离家或单位有些距离，那就一定要交通方便，否则，你的健身卡十有八九会在家睡大觉。

■ 办健身卡也能砍价

大多数人都以为在健身房办卡不能讨价还价，其实恰恰相反。根据我的办卡经验，除了宣传单上打出的优惠折扣外，每个健身顾问手里还有一定的优惠额度，而且，随卡附赠的运动包、水壶之类的用品完全可以折合成现金或时间，这样林林总总算下来，能优惠不少呢。

另外，在网上求购他人转让的健身卡，比直接在健身房办卡要便宜很多。有些人办卡之后，因为各种原因不再使用了，常常会在网上

低价转让。这样，花点儿小钱就能完成自己健身的愿望。

■ 爱"拼"才能省

想节省路费，就一起"拼车"；想节省旅游费，就一起"拼游"；想节省健身费用，就一起"拼卡"吧。有些美眉因为工作忙，办了健身卡一个月也去不了几回，不如与好友或同事合办一张健身卡。错开时间去锻炼，不但能省下一笔健身费用，还提高了卡的利用率，两个人又都享受到了实惠，何乐而不为呢？4. 健身房里继续省

办好了健身卡，是不是就万事大吉了呢？呵呵，这只是万里长征的第一步，还有很多不让荷包"减肥"的窍门和方法呢，现在就拿出来和大家分享，希望大家能举一反三。

■ 储藏柜

一般来说，健身中心的储藏柜有专用和流动两种。如果家离健身房很近，用流动储藏柜最合适，只需自己带把锁就可以了。如果离得远或是由于别的原因，可以考虑租用一个专用储藏柜。

我与同事一起合租了一个专用储藏柜，采用的是年租形式，比月租便宜些。如果你经常出差，月租相对更划算。如果找不到合适的人共同分担这笔开支，可以请你的会籍顾问帮忙物色一位。总之，办法多多，就看你愿不愿意尝试啦。

■ 饮用水

一般正常强度的运动量(可以出很多汗的那种)，只需补充150毫升水，如果喝多了，容易增加心脏负担，很危险。如果你平时不常锻炼，刚开始运动，会大量出汗甚至有脱水的可能，建议在药店购买小剂量的补盐液代替水，比起那些多功能的运动型饮料，既经济又实惠。

■ 洗浴用品

有些健身房除了可以沐浴之外，还提供洗浴用品。不过我建议大家还是少用为妙。那些洗浴用品都是从批发市场购买的杂牌产品，质量得不到保证。如果你每天都洗澡，运动完之后，只需要把身上的汗

洗干净就OK了。有洁癖的美眉可以自带洗浴用品，不过记得要带小瓶装的，万一丢了也不会太心疼。

第25节：捂紧钱包去办卡(2)

■ 饮食

既然来健身，肯定希望把身材练得美美的，所以，运动后的一餐当然不能随心所欲地吃啊。我们在运动的同时，肠胃也在运动，它们一样需要运动后的休息。如果只顾着自已过瘾，却让肠胃"加班"，时间久了，它们可是会闹脾气的。如果实在饿得慌，那就吃点儿香蕉、苹果、酸奶等容易消化的东西吧。

关于运动和饮食，还有一些禁忌，比如在进行瑜伽、普拉提和舍宾等运动前三小时应避免进食。因为这些运动中的很多动作，在进食后完成起来很费劲儿，还容易对身体造成伤害。

在运动的当天，早饭要尽量多吃，午饭也要吃好，不要特别多，运动后简单补充一点点水果就可以了；运动后第二天的早饭也不能多吃，到午饭时就可以恢复正常饮食了。

■ 课程选择

现在健身房提供的课程非常多，这就需要我们擦亮眼睛，选择适合自己的来练习，同时遵循科学、合理的运动方式，不要以为练得多才能"赚"回成本。一般来说一周2~3次，每次运动时间控制在两小时内最佳。如果运动量过大，会加速人体衰老，毕竟我们不是专业运动员。

那么，是不是所有的课程都适合我们呢？未必。

跑步机和动感单车是减脂效果最好的两项运动，其中动感单车对瘦腿最有效；瑜伽适合白领女郎练习，它可以调节呼吸方式，滋养内脏，还能消除工作压力；普拉提适合任何年龄段的女人练习，对女人生理方面有意想不到的好处，但准备活动要做足，以免受伤；舍宾和芭蕾等形体训练，更注重气质和协调性的培养，这对美眉们还是很有吸引力的；拉丁舞和肚皮舞等舞蹈类项目，对提高身体协调性最有

效，但要从初级开始练习，循序渐进；单纯的健美操和搏击操不适合经常练习，会使小腿肌肉过于发达，容易伤害足弓。

■ 私教

一般综合型健身中心都提供私教服务。私教是按时间收费的，收费标准和他们的级别和名气成正比。

在办卡时，有的健身中心会赠送您一定时间的私教，这时就要注意了，这个赠送很可能是有时间限制的，只不过办卡时不告诉你。

你要主动询问一下时间和人员选择上的限制，如果时间限制得太短，你就要争取延长时间。因为一开始接触健身时，根本用不到私教，当练习逐渐走上正轨后，就可以预约私教来提高一下训练质量了。这时候的选择很重要，并不是谁的价格高谁就好，每个教练的长项、经验、表达能力都不同，先适当地做些了解，向老会员咨询一下，再做出自己的选择。事实上据我了解，很多健身中心里最低一档收费的就有不少相当出色的私教。

第26节：VIP街头健身会所，无卡也能修身健体(1)

5. VIP街头健身会所，无卡也能修身健体

如果你还在为要不要花钱购买健身卡而犹豫，不如加入VIP街头"健身会所"吧。这里不需要健身卡，只需要一点点勇气和热情，绝对是超低成本的健身方式。

什么叫VIP街头"健身会所"呢？不会是在街头健身吧？Yes！你答对了。

生活在城市里，街头就像我们第二个家，在"家"里做运动，有什么稀奇呢？逛街，就是一种街头健身方式，清晨在广场总能看到跳舞的老太太，她们也是街头"健身会所"的会员。连大明星妮可·基德曼、黛米·摩尔都常常骑着自行车在街头出现，我们有什么理由拒绝街头健身呢？

■ 以优美的姿态WINDOWS SHOPPING

有位健身教练曾经这样跟我说过：每天步行1万步，就能紧致下半身的肌肉，拉伸小腿线条，让小腿修长迷人。我们完全可以用WINDOWS SHOPPING的节奏步行，既享受到了逛街的乐趣，又能让脂肪悄悄燃烧，绝对是购物狂们减肥的不二法则。

我要提醒姐妹们，千万别把精力集中在购物上，要时刻提醒自己是在做街头健身运动。多走楼梯、上坡路、下坡路，这样消耗的脂肪更多，如果一个人觉得无聊，可以邀好友同行，一边闲逛一边聊天，漫长的1万步就在不知不觉中走完啦。

■ 骑自行车

第27节：VIP街头健身会所，无卡也能修身健体(2)

在这个私家车满街跑的年代，骑自行车是不是显得有点儿落伍呢？当然不会。杨振宁先生和翁帆女士就喜欢骑双人脚踏车游玩，不知羡煞了多少人。

从健身角度来看，骑自行车绝对比开私家车更健康。因为骑自行车是一种典型的有氧运动，它能锻炼下肢，让身材变得更加匀称，还能强化心肺功能。如果你不能骑自行车上下班，那至少可以在周末或假日里，沿着公园的林荫小道骑几个来回。先用比较省力的档位做10分钟热身运动，接下来的15~20分钟里选择较为费力的档位，最后5~10分钟停下车休息。

■去城市广场秀秀你的舞技

"舞林大会"的劲风已经从舞台吹到城市的各个角落，很多地方每天都在举办"舞林大会"。如果你的舞技高超，不去秀一秀，实在是太可惜了。跳舞不但能拉伸全身线条，使身姿变得修长，而且对局部肌肉，尤其是肩背和腰臀部，有非常好的锻炼效果呢。

还犹豫什么，赶紧参加"舞林大会"吧，如果你的舞技不好，没关系，让自己动起来就好，即使只是跟随音乐节奏随意摇摆，同样很酷哦。

第28节：腹式呼吸，流畅曲线至IN法

6.腹式呼吸，流畅曲线至IN法

完美的身材，流畅的曲线，对于女人来说，到底有多重要，看看那位年过半百依然仪态万方的"白娘子"赵雅芝就知道了。

为了保持窈窕身段，很多女人常常被减肥产品和纤体机构忽悠，"一个月就能减掉XX斤"、"几日见效，永不反弹"等等，煽动诱惑的广告语，让女人们一边节衣缩食，一边义无反顾地掏钱。遗憾的是，这些夸大其词的东西并没有多大成效。我一直记得几年前吃过一种被宣传得很火的减肥药，结果不但没使身材变好，反而让我额外支付了一大笔医药费，所以，奉劝姐妹们一定要用科学、健康的方法来保持苗条，就像我现在每天都做的腹式呼吸法，不用花一分钱，就能让我从头美到脚，该瘦的地方没有一丝赘肉，该丰满的地方一点儿也不含糊。

■腹式呼吸法

腹式呼吸，是瑜伽里最常用的一种呼吸法，非常简单，就是吸气时凸起腹部，吐气时收缩腹部。

我们平时一般都是胸式呼吸，属于浅呼吸，只用了1/3的肺，另外2/3的肺里积存了大量旧空气。如果运用腹式呼吸法进行呼吸，肺泡可以完全被使用--不断地吸气、呼气，涨大、缩小，排出废气的同进，还能按摩内脏器官，让其保持向上的健康姿态，消化系统运行良好，促使体内垃圾及时排出，身材自然而然就"S"了起来。

在工作间隙，做一两分钟腹式呼吸，不但有利于保持身材，还能补充足够的能量。在晚上入睡前，闭上眼睛，做几分钟腹式呼吸，对提高睡眠质量也大有好处。

■腹式呼吸加强版

如果你想加大瘦身强度，那就看看这个腹式呼吸加强版吧：空腹时，双腿站立与肩同宽，可以略屈膝，呼气的同时尽力向内收缩小

腹，把气息向上提，同时，肛门向内紧收，下巴紧贴胸骨，坚持5秒；再慢慢吸气，小腹恢复正常。这个动作很累人的，一开始做3次就可以，慢慢可以加到5次。

另外，平时站立或走路的时候，也可以采用腹式呼吸法，这样小腹的肌肉就会变得紧实。而且收腹的时候，自然会抬头挺胸，身姿会不知不觉地变好哦。不过，走路缩小腹真的很不习惯，尤其是刚开始时，总是忘记。一定要有意识地训练自己抬头、挺胸、收腹，坚持几周之后，你的小腹就会逐渐平坦，连走路姿势也会更加迷人呢。

当然，除了采用腹式呼吸之外，还可以经常屈膝压一下小腹，排出废气，清除宿便，利用自己身体的能量按摩肠道，这才是真正不反弹的瘦身法，比减肥药环保多了。

第29节：找寻"遗失的美好"

7. 找寻"遗失的美好"

跳绳，相信姐妹们都玩过吧？那可是童年时代的美好回忆。但当我们渐渐长大，却把跳绳这项最好的运动给遗忘了。

为什么说跳绳是最好的运动呢？据专家介绍，跳绳是燃脂最快、花钱最少的有氧运动，尤其适合女人练习--当身体进行有氧运动超过20分钟，就会开始燃烧糖类和脂肪，所以每天跳绳20分钟以上，是最简单、健康的燃脂方法。想减肥的姐妹们是不是有些心动了呢？

跳绳除了有助于瘦身，还能增强人体的心肺功能，对糖尿病、关节炎、高血脂以及失眠等疾病都有良好的预防作用。只要你能坚持跳绳，就能轻松拥有流畅曲线和健康体质，这不是最令人艳羡的资本吗？

好了，说了这么多，咱们就一起来跳吧！

■热身运动

首先做热身运动，这是每次运动前的必须步骤，让身体充分活动开，尤其要注意小腿和跟腱，这是跳绳中最容易受伤的部位。还有肩部、背部、四肢、腰部，都要做相应的准备活动。怎么样，一根小小的绳子竟然能够锻炼这么多部位，是不是很惊讶？那就赶紧跳吧，跳的花样越多，收到的效果越棒。

■ 弹簧跳

双脚并拢站直，前脚掌着地，想象自己是一根站立的弹簧，双手甩动一次绳子，双腿就跳动一次。这是最简单的跳法，一学就会。小时候，我可是一口气儿能跳一百次呢！

■ 滑雪跳

这种跳法就是模仿滑雪者绕过障碍物时的动作。双脚并拢，跳绳时先向左边或右边跳30~40厘米，再向相反方向跳同样的距离。当

然，跳动的距离应当在身体可以承受的范围之内，否则容易扭到腰哦！

■ 铃跳

这是从弹簧跳演变而来的一种跳法。双腿并拢，先向前跳一步，再向后跳回一步，如此反复。如果觉得身体不容易保持平衡，可以一小步一小步地向前移，再一小步一小步地向后退，总之，让身体跳跃起来就好。

■ 蹬地跳

单腿站立于地面，有节奏地蹬地跳跃，抬高的那条腿尽量向上提，并放松小腿，跳五六次之后，换另一条腿跳。这种跳法比较累，当然消耗的能量也较大，减肥意志坚定的姐妹不妨多多尝试。

■ 高抬腿跳

动作与蹬地跳基本相同，不过抬起来的膝关节要与腰部相平，而且上身还要挺直。这样跳不但能锻炼腿部肌肉，还能增强腰肌力量哦。

第30节：消灭肥肉，从办公室开始(1)

8. 消灭肥肉，从办公室开始

OL的大部分时间都在办公室里度过，每天坐在电脑前宛如老僧入定，身材当然容易走样了。办公室里的窈窕佳人，一个个变成了"游泳圈"、"大象腿"、"拜拜肉"……

公司半年前来了一个刚毕业的小姑娘，身材娇小轻盈、婀娜多姿，如今却珠圆玉润了很多，急得小姑娘整天寻求各种减肥大法。听说她买过塑身内衣，还吃过好几个牌子的减肥药呢，烧钱呐！

其实，要想保持身材，根本无需大费周章。俗话说：在哪里跌倒，就在哪里爬起来。在办公室里长起来的肉肉，就在办公室里把它消灭掉。既然身材走样是久坐不动造成的，那就在办公室里多运动一下，省下钱还可以买漂亮衣服呢。把我在办公室里常练的这套瘦身操送给姐妹们好了，不用交学费的，赶紧学一学吧。

■ 拯救粗壮手臂的招牌动作

对于OL来说，手臂尤其是大臂的活动量少之又少，所以，多半都有一双又粗又壮的手臂。那些无袖的衣服，不管有多漂亮，都不敢穿上身。想要塑造纤纤玉臂，练好下面这两组招牌动作吧。

Step1：握拳动作。这个动作超级简单，坐在电脑前就可以完成。将双臂自然垂放在身体两侧，十指慢慢用力分开，再慢慢握成拳头，连续做十次。休息一下，再做十次。只要你能每天坚持，就能塑造出完美的手臂线条。如果想加大一点儿活动量，可以双手握拳，用力绷紧双臂的肌肉，然后轻轻甩动手腕，带动整个手臂活动，慢慢地，手臂就会变得又细又好看哦。

Step2：伸懒腰动作。每工作一个小时，就伸伸懒腰，不但能塑造出纤细的手臂，连小蛮腰都能受益。首先，双手交叉用力向前伸，翻转掌心向外，然后向头上方伸展，保持掌心向上。要注意的是，一定要绷紧手臂肌肉才有效。

■ 赶跑"游泳圈"的招牌动作

长出"游泳圈"，除了因为经常坐着办公之外，还有一个很重要的原因，那就是一吃过午饭就抓紧时间趴在桌子上睡午觉，这样脂肪很容易堆积在腰腹部，"游泳圈"就不知不觉冒出来了，所以，姐妹们在午饭后一定不要急着睡午觉，最好跟同事聊聊天，站半个小时以后再睡。当然，还可以多练练下面这两组专门对付"游泳圈"的招牌动作。

第31节：消灭肥肉，从办公室开始(2)

Step1：悬腿式腹肌训练。坐在椅子前半部，身体稍微向后倾，双手扶住椅子两侧，尽量收紧腹部肌肉，双腿并拢，屈膝使大腿与小腿呈90度，接着双腿慢慢向上抬高，尽量去靠近腹部，注意上身保持不动，再慢慢落回地面。如此反复10~15次即可。

Step2：转腰练习。坐在椅子前半部，双脚并拢，双手握拳，手臂抬起与肩同高，双拳轻轻相碰。保持这个姿势，慢慢将身体向左转，再慢慢转回正前方，然后换另一侧做同样的练习。每天重复这组动作20次，就能塑造出令人艳羡的小细腰。

■ 塑造迷人秀腿的招牌动作

缺乏运动，不仅容易让脂肪堆积在双腿上，还可能导致腿部水肿，于是，"大象腿"开始与你如影随形。怎样塑造迷人的秀腿呢？做做深蹲动作就可以了。

双手抱住肩膀，收紧腹部肌肉，两眼平视前方，慢慢向下蹲，注意膝盖不要超过脚尖，努力让臀部与膝盖在同一条水平线上。每天重复这组动作10~15次，就会有让人惊喜的瘦腿功效。

■ 打造完美翘臀的招牌动作

我始终坚信，女人就应该像小S一样，前凸后翘。比如臀部，就一定要让它翘起来。可惜很多办公室美女就像粘在椅子上一般，从早坐到晚，臀部当然变得又扁又平了。多练一练后抬腿这个动作吧，打造完美的翘臀就靠它了。

站在椅子左侧，用右手扶住椅子，夹紧双臀，慢慢向后抬高左腿。保持这个姿势一会儿，再换到椅子右侧，做另一侧的练习。这组后抬腿动作，翘臀功力十足，不过一定要收紧臀部肌肉，这样才有效果。

第32节："镇柜之宝"不可少

第四章

大价钱≠高品位

女人嘛，就是要打扮得美美的，自己心情好，别人看着也舒心。可是，名牌衣服动辄上千，偶尔买一件倒是可以承受，经常买那可太败家啦，我这个"财政大臣"的职位肯定就坐不稳了。

1. "镇柜之宝"不可少

小时候看《西游记》，不管哪山妖怪、哪洞魔头都有自己的镇山、镇洞之宝，关键时刻就拿出来给自己壮胆。我也要学这些妖精，给自己的衣橱添置几件"镇柜之宝"，不管遇上哪路"神仙"，我的美丽也绝不打折！

其实，所谓的"镇柜之宝"，就是一些必备的基本服饰。它们就像衣坛的"常青树"，没有流行与不流行之分，永远不必担心过时，购买这类服饰就是在做长线投资，可以为你节省一大笔置衣费。

■ 套装

套装是OL的必备，它会让你显得干练无比。想在庄重场合显得大方得体，还真少不了套装的"一臂之力"。

可以选择西服+西裤，也可以选择西装配套裙，这完全取决于个人喜好以及职业要求。套装的颜色应该以黑白二色为首选，这是时装界经典、永恒的颜色，不用担心出错，也不用担心过时。另外，还可以选择深蓝色、灰色或米色的套装，都是比较容易搭配的色彩。

■ 白衬衣

白衬衣是OL的衣橱中少不了的元素。在职业套装上，那突出的白领子，就像无声的宣言，展现出你严谨的工作态度和非凡的工作能力。

白衬衣对于OL来说，还有一个关键作用，那就是能提亮肤色，让你一下子就变得容光焕发，双眼炯炯有神。但要记住：一定要选择质

量上乘、做工精良的白衬衣，否则职业形象会大打折扣。

■ 连衣裙

一位美国的服装设计师曾经这样说过：要感觉像个女人，请穿连衣裙。每个女人都渴望自己多一点儿女人味，无论是清纯可爱、妩媚性感，还是高贵优雅，连衣裙都可以帮你实现。

棉布质地的连衣裙以及可爱的格子、条纹连衣裙，是清纯美女的必备法宝；飘逸十足的雪纺裙，是优雅女的首选；身材火辣的美女不妨选择那些突出曲线的连衣裙。

更重要的一点是，连衣裙不但可以让你在夏天展现迷人的身材，加上小外套或风衣就能作为跨季度的百搭单品，不愧为实用又经济的宝贝。

■ 针织衫

针织衫也是迅速提升女人味的必备品，而且在春、秋和冬季都能穿，还可以与西装、大衣、裤子、风衣等搭配在一起，彰显出不同的风格。建议姐妹们长、短针织衫各买一两件，这样才方便搭配。

■ 大衣或风衣

大衣相对贵一些，是一笔不小的美丽投资，但却不可或缺，因为它最能展示出女人的成熟魅力和高贵气质。购买时，最好选择简洁大方的经典款式，颜色以红色、黑色为主。红色大衣适合出席一些重大场合，它的激情将突出你的独特个性；而黑色大衣能让你高贵、时尚，充满女性魅力又不失干练。

第33节：新品上市时逛街，换季打折时出手(1)

2. 新品上市时逛街，换季打折时出手

女人都喜欢时尚，头发过一阵换个发型；两个月不买衣服，就觉得浑身没劲儿，活得没有动力，没有色彩。其实，对新鲜事物保持一定的热情，是人前进的动力，也是生命鲜活的表现。

不过，新款衣服上市时，价格可是不菲，如果不懂得延迟满足，不懂得管理金钱，一味满足自己的欲望，甚至花销远远超过了家庭的经济承受能力，那就等于"犯罪"了，这可不是优雅小主妇的风格。我想，即使老公再疼爱妻子，也无法容忍她这样无休止的挥霍吧？除非是超级富豪。当然，追求时尚是女人的权利，但我们要量入为出，掌握一些买衣服的绝招，花最少的钱穿出最美的时尚范儿。

■拒绝新品诱惑

现在的衣服，无论款式、颜色都更新得太快：春天才刚刚开始，商场里的春装就已经陈设一新，甚至连夏装都抢着上柜了；秋天还没过去，冬装又迫不及待地崭露头角。在新品上市时多逛逛商场，了解当下的潮流走向，将所有的新款尽收眼底，不失为一件赏心悦目的事儿，但欣赏归欣赏，可千万得有点儿定力，克制住自己的购买欲望。

■时间就是金钱

新款衣物的价格常常高得离谱，优惠幅度也很小，一般只能给八折到九折的优惠。但如果耐心等几个礼拜，很可能会发现原来你看中的衣服，价格降低了不少，通常六折就可以买到。

■反季购买才是购衣达人

反季购买也是个低成本扮靓的高招。比如在夏季购买冬季的衣服和皮靴，在冬季购买夏季的衣服和裙子，通常两三折就能买到。我有一件黑色大衣，就是在夏季商场清货时以三折价格买到的，比原价足足便宜了1000元。这件大衣的款式简洁大方，我穿着它参加公司的年度晚会，甚至是朋友、同事的婚礼，好多人都称赞我优雅端庄呢。

第34节：新品上市时逛街，换季打折时出手(2)

不过，反季购买衣物也要掌握一些诀窍，才能买到价廉又物美的宝贝。

第一，反季购买，千万不要赶时髦，最好选择那些经久不衰的经典款式，比如职业套装、大衣、衬衣等，颜色最好以黑色和米色系列为主，不仅不容易过时，还比较容易搭配。

第二，平时多看看时尚杂志，研究一下搭配技巧。每次购买衣物之前，先检查一下衣橱，构想一下买来的新衣服可以和衣橱里的衣服做什么样的搭配，以免在遇到反季打折时，热血澎湃、欣喜若狂、毫无理智地买回一些与自己风格不符的衣服，结果穿不了几回就把它们打入"冷宫"，花的钱加起来比购买新款还高。

第35节：颜色不适合，大牌又怎样

3. 颜色不适合，大牌又怎样

对于衣服，我一直有"名牌情结"，认为只有穿大牌才够档次。的确，名牌服装的剪裁和做工相对而言要精致许多，但并不是所有的名牌都适合自己。

一件衣服是否适合自己，颜色是最重要的一个因素。我们每个人的肤色都有一个基调，如果服装的颜色与肤色相称，就会使人看上去气色良好，否则，会让你显得肤色黯淡。另外，不同身材的美眉适合的颜色也各不相同。现在知道了吧？购买衣服一定要找准适合自己的颜色，否则就算花大价钱买了名牌也是白搭。相反，只要你找准了属于自己的招牌颜色，即使是普通衣服也可以穿出大牌效果。我花了点儿时间为自己建立了一个色彩库，每次购买新衣之前，都会在色彩库里搜索一番，颜色不适合我的衣服，会被我坚决PASS掉。

■看"肤色"购衣

如何找准适合自己的颜色呢？最简单的方法就是根据自己的肤色来选择适宜的颜色。

如果你是皮肤白皙的幸运儿，首先我要恭喜你，因为大部分颜色都能显得你靓丽动人，尤其是淡橙红、柠檬黄、苹果绿和天蓝等明亮的色彩，更能突出白皙肌肤，让你显得明艳照人。

如果你脸色红润，那么衣服颜色的选择范围也比较广，黄色、咖啡色、红棕色、蓝色、灰色和黑色等都能让你脱颖而出。

肤色偏黄的美眉（大部分亚洲女性都是这样的肤色）适合穿酒红、淡紫、紫蓝等颜色的衣服，这会让你的肤色显得白皙许多；褐色、橘红等强烈的黄色系衣服最好不要穿，它们只会让肤色看起来更加暗黄，毫无光彩可言。

小麦色肌肤的美女常常给人健康活泼的感觉，非常适合黑色与白色这种强烈对比的搭配。即使是深蓝、炭灰等沉稳的色调，也非常适

合你。如果选择了桃红、深红、翠绿等鲜艳的颜色，不但能让整个人显得更加精神，还能突出你开朗的性格哦。

皮肤偏黑的"黑珍珠"们，适合白色、浅灰色、浅红色、橙色等暖色调的衣服。黄棕色或黄灰色的衣服会使脸色看起来明亮一些，绿灰色的衣服则会显得脸色红润，还有浅蓝色也可以成为黑皮肤美眉衣橱里的新宠。一件有质感的浅蓝色风衣，就可以把黑皮肤美眉的俏皮和成熟发挥得淋漓尽致。

■替身材选衣

挑选适合自己的颜色，一定要与自己的身材相配。举个例子吧，偏胖的美眉就适合穿一些深色调的衣服，比如黑色，在视觉上会让你苗条很多，浅色调的衣服则会让你显得更胖。另外，大红色有很强烈的膨胀感，它会突显丰满身材。身材丰满，但肌肤细腻白皙的美眉可以尝试亮丽的暖色调衣服，因为肌肤上的优势可以将人们的眼光从身材转移到脸蛋儿上，"一白遮千丑"嘛。

偏瘦的美眉，尤其是那些弱柳扶风的骨感美女，不妨尝试穿一些暖色调的衣服，比如粉红、大红、黄色等，会显得身材圆润许多；而清冷的蓝绿色，还是算了吧，那会使你显得更加弱不禁风。

第36节："量体变衣"，效果更胜一筹

4. "量体变衣"，效果更胜一筹

女人的衣服就如同时令蔬菜，讲究时效性。有些衣服只穿了两三次就被冷落在衣橱里，而我们又开始追随潮流，在商场里寻觅新"猎物"，那些堆在衣橱里的旧衣就这样被淡忘了。我曾经就是这样，年年添置新衣，年年感叹缺衣服。亲爱的你，也有过这样的困扰吧?

其实，那些被你遗忘的旧衣服，只要稍加修改，就可以让它们面目一新。不但不会过时，还可能创造出另一种新时尚呢，这无疑能大幅度降低在服装上的开销。

一件旧衣服的改造效果，很大程度上取决于灵感。当然，除了灵感，改造手法也至关重要，常用的手法有下面这几种。

■ 手绘

这是改造旧衣服最简单的方式，不过需要有一定的绘画功底，不然你的"杰作"可能会羞于见人哦。首先，需要购买一套纺织颜料和几支油画笔，像写毛笔字或画水彩那样，在旧的浅色T恤上画一些飘逸的图案，画完之后悬挂晾干，再用熨斗低温熨烫，让颜色更加牢固。花不了多长时间，又是一件崭新的T恤了。

■ 贴水晶

闪亮的衣服女孩子都喜欢，咱们也可以尝试一下。然而，闪亮的服装通常都卖得很贵，店主还常常以"纯手工制作"为名漫天要价。咱们就不破费了，直接在旧衣服上加些闪亮的彩色压克力水晶，一样"闪亮"十足。

除了水晶，还需要准备热熔胶和热熔枪。粘贴水晶前，将长条的热熔胶塞进热熔枪里，再将热熔枪通电预热3~5分钟，然后扣动把手，把胶挤到水晶片背面，最后将水晶按压在衣服上，珠光闪闪的"水晶衫"就诞生了。

■ 裁剪再造

剪裁再造是最高级别的旧衣改造法，会使用缝纫机的姐妹可以尝试；如果不会，不妨将自己的设计构想告诉裁缝，让她实现你的创意吧。另外，现在已经有一些专门帮别人设计改造旧衣服的店铺，这也是你改造旧衣的"梦工厂"哦。

第37节：善于百搭，百变美丽

5. 善于百搭，百变美丽

一个女人究竟需要多少件衣服？我记得一位著名的形象顾问曾经这样说过：一个女人只需要十个衣架就够了。只要你懂得巧妙搭配，十套衣服就足以应对任何场合。

所以，聪明女人买衣服从来不贪多，只求精。同样一件衣服，换个搭配方式，就可以穿出不同的风格，让你不用"烧钱"也能成为百变女郎。

■小西装

先用常穿的小西装来举例。不要以为穿西装一定要搭配衬衫，别老土了，那是上个世纪的穿法。小西装可以与针织衫搭配在一起，为你增添几分女人味；在小西装里穿一条针织连衣裙，再配上黑色长筒袜，便能体现出你的知性美；小西装+T恤+窄脚裤也是简单又时髦的穿法，年过三十的大美女尝试一下，可以让你看起来年轻五岁；近年来比较流行混搭，小西装搭配雪纺裙，少了几分硬朗，多了几分柔美，绝对有个性。

■长罩衫

个子高一点儿的美女穿长罩衫最显身材，根据不同的场合选用不同搭配方式，就能穿出不同的气质来。上班时，可以在长罩衫里穿一件衬衣，再配一条长裤，这样显得优雅、自然，还很有亲和力。休闲时，可以在长罩衫里穿一件简单的T恤衫，再配一条简洁大方的中裙；如果想再"扮嫩"点儿的话，就戴一顶俏皮的贝雷帽吧，让你转眼间就回到学生时代。

■短款小夹克

短短的小夹克也是很多OL钟爱的单品，它的搭配方式，我一口气儿就可以说出四个来。一是与白色中裙或长裙搭配在一起，不但能透出优雅的女人味，还有浓浓的现代气息；二是与长裤搭配在一起，深

色的小夹克与浅色长裤搭配，反之就选深色长裤，同样很优雅、很干练；三是与短裤和长靴搭配，时尚又有个性，而且酷味十足；四是搭配一些小配饰提升气质，比如配一条丝巾或围巾，便能显得更有品位。

■红色小外套

红色小外套比较亮眼，如果你也有一件，不妨试试这两种搭配法：一是与黑色长裤搭配，显得大方而稳重；二是与白色中裙搭配，小外套里可以加一件黑色衬衣，三种经典颜色搭配在一起，最风光的人就是你了。

第38节：不可不知的外贸小店淘衣经

6. 不可不知的外贸小店淘衣经

想买到既有档次又不贵的大牌服装，除了时常关注大商场的打折促销活动，我还经常去外贸小店淘真正的外贸服装。

这些外贸服装的款式和风格一般紧跟欧美、日韩的潮流走向，价格比出口的正品价格低很多，所以，不少白领美眉都喜欢去外贸小店淘这样的平价精品。

不过，现在所谓的外贸店越开越多，真正的外贸货越来越少，仿制品满天飞，如果没有一套"淘衣经"，还真是很难挑到精品。

■外贸小店也讲老字号

根据我个人经验，首先应选择那些年头比较久的外贸店。如果一家外贸店能够坚持开几年，说明它的货品出身"正"，而且有稳定货源，另外也说明它有固定的顾客群，一般来说，服装的质量首先过关。我几年来逛的外贸店通常都是那两三家，淘来的衣服无论款式还是做工，都非常精致。

■手感最重要

正品服装的面料细致紧密，质地优良，再加上真正的外贸服装都要经过手洗工序，这样就不容易缩水，手感相当好。仿制品就没有这一工序，无论面料还是手工制作，质量都会差很多，所以，从服装的手感方面就可以判断是不是真正的外贸货。

■细节决定真假

如果从面料的手感难以区分是否真正的外贸货，就要多看看服装的细节，包括辅料、配料和针脚。

辅料就是扣子、拉链等小物件，正品外贸服装的辅料都很精致，颜色与服装也很一致，扣子上还有品牌的标志。

配料是除去主要面料以外的服装材料，很多衣服都是不同面料剪裁在一起的，或者带一些小配饰。一般来说，这些小配饰如果与服装

面料属于同一色系，那它们之间几乎没有色差，这样看起来才协调，但仿制品的色差就很大，看上去怪怪的。

针脚也是区分正品与仿品的重要细节。真正的外贸服装对针脚的要求很高，据说是每3厘米10针，所以针脚均匀而细密的才是正品。仿品很难做到这一点。如果看到针脚粗糙的服装，千万不要买，否则会让你形象大跌。

另外，真正外贸服装的尺码一般都不齐全，有的甚至只有一件。如果你在外贸店里看到大大小小各种号码都有，那十有八九就是仿品了。

第39节：FASHION男的打造大计(1)

7. FASHION男的打造大计

第一次与老公约会的时候，我吓了一跳，眼前这个男人真像个农民工--上身一件文化衫，下身一条磨得发白的牛仔裤，脚蹬一双旅游鞋。当时我心里直嘀咕，介绍人不是说他年轻有为、仪表堂堂吗？是不是我搞错了？经过再三辨认之后，才敢确认眼前这个人的确是我要约会的对象。

现在，身边的人见到我老公，总是惊讶地说："哎呀，小妞儿有桃花运啊，身边又换帅哥啦！"开始老公还生闷气，说我脚踏两条船。后来经过我一番解释才知道，原来是朋友们认错人啦，他们压根儿没把眼前这个玉树临风的帅哥和之前的邋遢男人联系起来。一说起我的丰功伟绩，老公就会面露崇拜状，口中还念念有词："我对你的敬仰有如黄河之水滔滔不绝……"

■整体形象设计

为了实现我的打造大计，我带着老公去了经常光顾的美发店，请设计师Rob设计了一个适合他的发型，Rob还就老公的身高、体重、肤色、脸型等情况做了一个分析，建议他以后穿什么样的衣服，搭配什么颜色。说得我和老公直点头，由衷佩服。

■三分长相，七分穿戴

既然"设计报告"已经有了眉目，那还等什么？我带着老公直奔商场，从头到脚、从内到外，全部重新包装。还别说，Rob的品位真是很赞哦，既突出了老公的优点（肤色白、均匀，书生气浓），又掩盖了老公的缺点（身高一般般）。老公看着镜子中的自己，有点儿不敢相信自己的眼睛了，一个劲儿地望着我傻笑，我心里也美滋滋的。从那以后，老公的穿着打扮由我一概全包，想来这也是信任的一种表示吧。

■搭配最重要

不过，老公是信任我，我却不信任自己了。有一次陪老公去参加一位领导儿子的婚宴。结果早晨起来发现我的衣服和老公的西装根本不配。我穿休闲装吧，显得不是很正式；穿平日里的西装套裙吧，颜色又不能和老公的搭配，真是愁死我了。还好本人闺密无数，打了N多个电话后终于搞定了。

从那里以后，我上街买衣服的时候，不再总想着款式新颖、颜色靓丽，还要考虑和老公的衣服搭配。以后这种需要两个人共同出席的场合还多着呢，总不能每次都借别人的衣服吧？那我还怎么配得上"优雅小主妇"这个称号呢？8. 会穿的男人更养眼

其实，男人和女人一样，也需要保养身材。只不过我们总把眼光盯在他们的事业上，对他们的身材、长相等就不怎么在意了。但是，如果真有个阿波罗一样完美身材的男性陪在你身边，那也是大有面子哦。

上一节说过，我的"御用"发型设计师Rob教了我老公几个穿衣打扮的技巧，现在就免费告诉大家，帮助姐妹们把自己的老公打扮成超级大帅哥。

■ 胸部

如果是很瘦的男人，那么胸部肯定像排骨一样没什么肉，显得单薄，锁骨会凸显出来，双肩有一点内收。穿衣时需要牢记以下这些规则：水平条纹会给人比较壮实的感觉；如果拥有发达宽厚的胸膛，垂直条纹会给人消瘦的错觉，双排扣外套是不错的选择，柔软面料比挺括面料更适合。

第40节：FASHION男的打造大计(2)

■ 手臂

如果手臂较长，那就穿双袖边、插肩袖(肩部接缝超出自然肩线，并延伸至上臂)的上装；如果手臂较短，那就该穿拉格伦式套袖(无袖笼缝的袖子)，同时适当地调整袖子的长度，确保衣袖不会长过手腕。

■ 肩膀

如果是溜肩，就不要穿拉格伦式套袖的上装；如果肩不够宽，试着穿插肩袖的上装。

■ 脖子

与人面对面的时候，人们一般会先注意你的脸，所以，脸、脖子和脖子周围的穿着给人的第一印象是最重要的，要特别重视选择适合自己脖子的衣服。

如果你脖子长，高翻领运动衫会让你显得更加气宇轩昂；如果脖子短，那么适合穿开门领衬衫、V领衬衫、标准领或长领衬衫。

■ 亲自试穿才适合

还有最重要的一点，男人的衣服尽量不要在网上购买，因为男人的衣服本来款式就少，通常拼的是面料和做工，因此绝对不能因为贪图小便宜而吃大亏。另外，如果没有把老公的尺码牢记于心的话，最好还是等老公试过再决定是否购买。有经验的女人都知道，很多模特穿起来有型有款的衣服不一定适合自已，男装也是一样呢！

第41节：细节决定成败

9. 细节决定成败

比起女人，男人的衣服真是少之又少，出席正式场合时，除了西装还是西装。虽然很多大牌设计师绞尽脑汁想给男人来个"大变身"，可变来变去，"星星还是那个星星，月亮还是那个月亮"。

西装也不是随便穿穿的。同样一件衣服，不同的人穿出来就有不同的效果，要想COPY出大牌的范儿，有些细节还是需要注意的。

■ 拒绝裸露

与女性相反，男士在出席正式场合时，除头和双手外，应尽可能少露出肌肤，不要让别人"一览无余"地看到自己，否则，容易给人轻浮粗俗的感觉。怪不得男明星在出席重大场合时，都把自己包裹得严严实实，也不管天气多么炎热。看来，男士的健美体格还是留在游泳场、海滩和健身房去展示吧。

■ 纯白的西服套装应视场合穿着

在众多正式场合，男士们通常都穿深色服饰以示沉稳，如果有人一身纯白，会显得很刺眼，相当滑稽、尴尬。当然，在婚礼上，纯白色的西装可是新郎的专利哦，全身白色的打扮会显得非常帅气。如果平日里想尝试一下白色的衣服，白色运动装倒是不错的选择。

■ 领带过长或过短均不宜

领带和西装就是一对孪生儿。穿西装时，系上一条漂亮的领带，既美观大方，又给人以典雅庄重的感觉。但是，领带的长度也是有讲究的：过短压不住衬衫，仿佛脖子上套了根绞索；过长则容易左右晃荡，显得不稳重。领带的长度应以领带尖下垂触及腰带扣为宜，身材过高或过矮的男士，不妨定制与自己合适的领带，避免因领带过长或过短而贻笑大方。

■ 口袋中不要放过多的物品

我们常见男士胸前口袋中放着烟、笔甚至有笔记本，胀得鼓鼓的，却又系着领带，这种打扮注定是一辈子小职员的命运。细节决定成败，男士们首先要保证自己不要在着装上犯错误，上衣口袋以及西裤口袋尽量少放物品。如果真的有很多物品，何不为自己准备一个公事包呢？这样反而显得干净利落、风度翩翩。

■ 颜色和质料忌过度年轻化

成功男士的打扮不能盲目追求潮流。目前，一些花哨的颜色和廉价的化纤面料又流行起来，偶尔在休闲场合穿穿无妨，若在办公场合，还是穿清一色的正式服装，即使款式陈旧些，只要面料讲究，也会给人沉稳干练之感。过分年轻化的装扮，只会减损你的威信。

■ 饰品简而精

男人和女人一样，穿上了高级服饰，也需要饰品的衬托，方显其尊贵气质。但是，男人的饰品讲究质量而非数量，过多的饰品容易让人眼花缭乱，反而给人轻浮的印象。选择的时候应注意：款式上要大方、粗犷、棱角分明；颜色上选择黑色、蓝色、茶色等；材质上以黄金、铂金等贵重金属为主。

■ 鞋子应无时无刻保持光洁

在男人身上，鞋子是最显示其身价的。无论是在办公室里还是外出谈业务，一个随时保持鞋子干净光亮的男人，是最容易赢得尊敬和信赖的。因为你连鞋子都能注意到，那肯定是一个细心的人，试问，工作中需要的不就是这份细心吗？